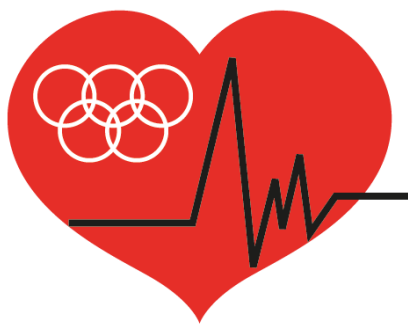




HARPA MAGAZINE

TRIMESTRIEEL - NR 88
JULI - SEPTEMBER 2020



PB-PP | B- P206474
BELGIE(N)-BELGIQUE
Afgiftekantoor Leuven



IN DIT NUMMER:

Woord van de voorzitter	2	Week van het hart gefocust op kortademigheid	13
Verslag van de Algemene Vergadering	3	In Memoriam	14
Trooper solidair shoppen	7	Lokale en seizoensgebonden producten	15
Voor uw agenda	9	De Harpa website	17
Lid in de kijker	10	Lachen met Harpa	20
Afscheid bestuursleden	12	Hernieuwing lidmaatschap	22



Beste HARPA leden,

Het verlot is voor de meesten van ons voorbij, en voor de mensen die het nog te goed hebben zal het waarschijnlijk ook een alternatieve vakantie worden in de plaats van de oorspronkelijke vakantieplannen. Nu hebben we wel geleerd dat dichterbij huis vakantie nemen ook gaat. En de coronaprikkels hebben ons de kans gegeven om verschillende mooie plekken in onze omgeving te ontdekken of te herontdekken, te voet of per fiets.

Ik kan alleen maar blijven aanmoedigen om te bewegen. In clubverband zijn de sportactiviteiten terug opgestart. De fietsers en de wandelaars werken hun kalender verder af. Bij Respiro wordt getraind volgens schema. Deelnemen aan de sportactiviteiten is een persoonlijke keuze, maar de geldende regels moeten worden gerespecteerd: vooraf inschrijven voor iedere activiteit, afstand houden, handhygiëne en mondkapjes indien de afstand niet kan gegarandeerd worden. Tot op heden moet ik alle deelnemers van de trainingen proficiat wensen voor het goed opvolgen van deze regels.

Onze verplichte Algemene Vergadering is wettelijk, schriftelijk en via videovergaderingen positief verlopen. Hiervoor dank ik het ganse bestuur, de rekeningnazichters en de vaste leden. In het bijzonder een dankwoord voor Rik Nuytten en Marcel Mertens, onze informatica deskundigen en ook Richard Vandongen onze penningmeester voor zijn nauwkeurig rekenwerk. In dit Harpa Magazine kunnen jullie het volledige verslag van de Algemene Vergadering lezen.

De Harpa website heeft hier zijn waarde bewezen. Dankzij deze website kunnen wij voldoen aan de coronaregels en konden we de Algemene Vergadering houden. Leden die zich niet kunnen aanmelden, mogen altijd een mailtje sturen naar harpasport@Harpa.be. Wij zullen ze met plezier verder helpen.

Twee bestuursleden hebben hun mandaat niet verlengd nl. Miek Hornikx en Victor Leys. Wij bedanken hen voor hun jarenlange inzet en werk voor onze vereniging. Miek was naast bestuurder, begeleider van trainingen en andere activiteiten van Harpa ook onze secretaris. Victor was vele jaren onze materiaalmeester, verantwoordelijke voor de dinsdagtraining en bevoorraadde ons met de Harpa-T-shirts. Bij deze een warme oproep als iemand zich wil kandidaat stellen voor deze functie! Verder heten wij Roselien Buys en Véronique Cornelissen van harte welkom in de raad van bestuur.

De coronacrisis dreigt onze vereniging te nekken. Dit jaar kan er geen benefiet worden georganiseerd en zoals jullie in het financieel verslag van de A.V. kunnen lezen is de begroting voor 2020 duidelijk negatief. Daarom durf ik vragen aan alle leden, blijf trouw lid, vernieuw jullie lidmaatschap een van deze dagen, als het nog niet is gebeurd. Voor de leden die hun lidmaatschap niet kunnen vernieuwen via de website is dit geen probleem. Zij kunnen gewoon betalen op de rekening van Harpa, zoals vroeger, met vermelding: "lidgeld Harpa 2020/2021 Naam Voornaam en Lidnummer".

Ik wens jullie nog veel leesgenot in dit wederom mooie Harpa Magazine nr. 88.

Namens de raad van bestuur,

Uw voorzitter,

Willy Vanbrabant



ALGEMENE VERGADERING HARPA

Verslag van de algemene vergadering van Harpa vzw op vrijdag 28 augustus 2020 om 19.30 u.

Door de heersende regelgeving, kon de Algemene Vergadering van 2020 niet op een fysieke wijze doorgaan. Het Bestuur heeft daarom beslist, conform Koninklijk Besluit nr.4 houdende diverse bepalingen inzake mede-eigendom en het vennootschaps- en verenigingsrecht (BS 09-04-2020), een digitale Algemene Vergadering te houden. Daartoe werden vaste leden uitgenodigd om deel te nemen aan een digitale bevraging waarbij zij ook toegang hadden tot de verplichte verslagen. De antwoorden van de vaste leden werden geverifieerd en gecertificeerd op de videovergadering van 28 augustus 2020, door de volgende personen:

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 1. Willy Vanbrabant, Voorzitter | 4. Marcel Mertens, Ondervoorzitter |
| 2. Miek Hornikx, secretaris | 5. Rik Nuytten, verantwoordelijke website en informatica |
| 3. Richard Van Dongen, penningmeester | 6. Marijke Everaert, bestuurder |

Aantal vaste leden: Harpa vzw telt 51 vaste leden. Van de 49 bevroegde vaste leden hebben er 42 hun stem uitgebracht.

Volgens Art. 17.1 van de statuten worden de besluiten van de Algemene Vergadering genomen bij eenvoudige meerderheid van de aanwezige en vertegenwoordigde vaste leden. 'Eenvoudige meerderheid' wil zeggen: de helft plus 1. Bij staking van stemmen wordt een voorstel verworpen. De stemresultaten van deze digitale Algemene Vergadering zijn dus rechtsgeldig.

1. Welkomstwoord van de voorzitter Willy Vanbrabant

De jaarlijkse Algemene Vergadering is een verplichting die ons door de wet op de vzw's wordt opgelegd. Wegens de coronamaatregelen was een fysieke vergadering niet mogelijk op 24 april 2020 in "Den Thuis". Ik bedank Miek, Marijke en Véronique voor het blijven zoeken naar een mogelijke vergaderzaal. Dit is uiteindelijk niet gelukt. Een schriftelijke Algemene Vergadering was nog onze laatste oplossing om een Algemene Vergadering te organiseren voor de wettelijke deadline.

De vzw Harpa telt in totaal 440 actieve leden, waarvan 51 vast lid zijn. Volgens de statuten hebben alleen de vaste leden stemrecht op de Algemene Vergadering. Het bestuur en ikzelf bedanken de vaste leden voor hun tijd en de inspanning die zij getoond hebben om hun goedkeuring of afkeuring te geven aan de punten van de agenda van de Algemene Vergadering. Hierdoor slagen wij er in aan onze wettelijke plichten te blijven voldoen.

Maar voor alles gaan onze gedachten even naar de in het voorbije jaar overleden Harpa-leden.

2. Goedkeuring verslag Algemene Vergadering 26/04/2019

Stemmen voor: 42; Stemmen tegen: 0; Onthouding: 0

Het verslag van de Algemene Vergadering van 26 april 2019 wordt unaniem goedgekeurd.

3. Goedkeuring jaarverslag 2019

- In 2019 werd er goed getraind en gesport, zelfs bij warm weer (zie tabel). Er werd in dat laatste geval gewandeld. Tijdens de trainingen werden er meer hulpmiddelen gebruikt. De training met steps werd met groot enthousiasme onthaald. In 2019 kwamen er dankzij sponsor D'Store 12 steps bij, waarvoor dank. Er zal ook nog meer gewerkt worden met rekkers.

Activiteit		Aantal	Gemiddeld aantal deelnemers	Aantal Begeleiders(*)
Trainingen	Woensdag & Vrijdag	88	75	6
	Dinsdag	41	40	8
	Zwemmen	38	50	4
	Respiro	120	45	3
	Volleybal	20	10	0
Fietsen	HCT A	14	9	0
	HCT B	8	10	0
Wandelen	4 km	18	15	0
	8 km	18	12	0

- Een nieuw wandelteam is erin geslaagd een wandelkalender op te stellen en de daguitstap te organiseren. We wensen het team aan te moedigen en te bedanken voor de hun inspanningen.
- Een reanimatiesessie werd gehouden op 12/12/2019. Er waren een record aantal deelnemers (40). De les werd gegeven door Roselien Buys en dankzij 10 minipoppen (schenking van Prof. Rik Willems) en 2 reanimatiepoppen kon er goed geoefend worden.
- 2019 was het jaar van ons 40 jaar bestaan. Op 05/05/2019 hadden we een geslaagde familiedag met wandelzoektocht, afgesloten met een dessertsbuffet. De wandelzoektocht werd georganiseerd en gecoördineerd door Wim Pint. Waarvoor hartelijk dank vanwege het bestuur. Marijke Everaert, bedankt voor de catering.
- De lay-outer van het Harpa magazine stopt. Harpa magazine 82 was het laatste nummer van zijn hand. Wij zijn gelukkig dat Roselien Buys deze taak met verve heeft overgenomen.
- Het bestuur heeft beslist de website van Harpa te vernieuwen en in zee te gaan met een professionele web-ontwikkelaar. De lancering is gepland voor de lente van 2020.
- De lidgelden bleven gelijk voor het werkjaar 2019.

Stemmen voor: 41; stemmen tegen: 0; Onthouding: 1. Het jaarverslag 2019 wordt met meerderheid van stemmen goedgekeurd.

Boekhouding 2019

	2017	2018	Begroting 2019	2019
Inkomsten				
Lidgelden	18 316,50	16 942,50	15 910,00	16 524,00
Steunende leden	715,00	1 025,00	1 000,00	1 126,00
Tijdschrift advertenties	2 060,00	2 260,00	2 450,00	650,00
Sponsors	1 766,96	2 062,87	4 705,00	4 931,69
Benefiet/Daguitstap/Tshirts (netto)	1 867,78	1 995,08	1 300,00	1 327,01
	24 726,24	24 285,45	25 365,00	24 558,70
Uitgaven				
Kostenvergoeding kinesisten	11 600,10	11 392,94	12 310,00	12 211,00
Verzekeringskosten	1 571,72	1 489,59	1 500,00	1 387,30
Aankoop en onderhoud materieel	104,08	48,85		111,59
Tijdschrift (lay-out, drukken, verzenden)	5 965,68	5 837,17	6 160,00	4 097,27
Infosessie	150,00	837,92	800,00	742,86
Nieuwjaarsreceptie	2 990,00	2 730,00	2 730,00	2 730,00
Sinterklaasgeschenken	115,31	93,18	100,00	189,27
Algemene Vergadering	292,55	271,45	300,00	322,45
Raad van bestuur	940,70	724,90	800,00	660,00
Secretariaat	587,83	363,97	400,00	295,14
Bankkosten/betalingsverschillen	40,59	42,56	80,00	31,76
Sociaal dienstbetoon	660,30	341,70	500,00	488,75
	25 018,86	24 174,23	25 680,00	23 267,39
Saldo: overschot / -tekort	-292,62	111,22	-315,00	1 291,31
BNP spaarrekening	23 000,00	25 000,00		25 000,00
BNP zichtrekening	3 962,66	2 066,58		3 380,76
Kas	15,57	22,87		0,00
	26 978,23	27 089,45		28 380,76
		111,22		1 291,31

Toelichting

Het boekjaar 2019 sluit af met een positief resultaat van

1 291,31

- inkomsten:

de totale inkomsten over 2017	24 726,24
de totale inkomsten over 2018	24 285,45
de totale inkomsten over 2019	24 558,70
Meeropbrengst over 2019:	273,25

- uitgaven:

de totale kosten over 2017	25 018,86
de totale kosten over 2018	24 174,23
de totale kosten over 2019	23 267,39
kostenbesparing over 2019 :	906,84

Enkele details:

	IN	UIT
- er is meer uitgegeven aan kostenvergoeding kinesisten voor		819,00
- dit wordt gecompenseerd door één Harpa magazine minder	1 739,00	
- de rest van de kosten zijn gelijklopend met vorig jaar.		
	1 739,00	819,00
	1 180,09	920,00
	111,22	
Saldo vorig jaar	1 291,31	

4. Goedkeuring financieel verslag boekjaar 2019

Stemmen voor: 42; Stemmen tegen: 0; Onthouding: 0. Het verslag van het boekjaar 2019 wordt unaniem goedgekeurd.

5. Verslag van de rekeningnazichters

Rekeningnazichters, Roger Paulissen en Jean-Marie Pint, verzekeren dat alle rekeningen minutieus werden nagekeken op inkomsten en uitgaven en dat alle rekeningen in orde werden bevonden.

6. Goedkeuring jaarrekeningen 2019

Stemmen voor: 42; Stemmen tegen: 0; Onthouding: 0. De jaarrekeningen 2019 worden unaniem goedgekeurd.

7. Kwijting van de bestuurders en rekeningnazichters

Stemmen voor: 41; Stemmen tegen: 0; Onthouding: 1. Er wordt met meerderheid van stemmen kwijting verleend aan de bestuurders en rekeningnazichters.

8. Ontslag/benoemingen bestuurders en rekeningnazichters

8.1. Kandidaturen bestuurders

Prof. Dr. Véronique Cornelissen heeft zich bereid verklaard de rol als bestuurder op te nemen die zoveel jaren door Prof. Luc Vanhees werd opgenomen. Het bestuur ontving tevens de kandidatuur voor een mandaat van bestuurder van Roselien Buys.

8.2. Ontslag bestuurders

Bestuurder Victor Leys is einde mandaat en is geen kandidaat voor een nieuw mandaat. Bestuurder Miek Hornikx is einde mandaat en is geen kandidaat voor een nieuw mandaat. Het bestuur bedankt beiden voor hun jarenlange inzet en constructieve medewerking en wenst hen het allerbeste toe. De andere bestuurders stellen zich opnieuw kandidaat.

8.3. Herbenoeming bestuurders

In 2020 zijn statutair alle bestuurders einde mandaat en moeten zij dus herbenoemd worden.

8.3.1. Hernieuwing mandaat Willy Vanbrabant:

Stemmen voor: 42; Stemmen tegen: 0; Onthouding: 0.

8.3.2. Hernieuwing mandaat Marcel Mertens:

Stemmen voor: 42; Stemmen tegen: 0; Onthouding: 0.

8.3.3. Hernieuwing mandaat Richard Van Dongen:

Stemmen voor: 42; Stemmen tegen: 0; Onthouding: 0.

8.3.4. Hernieuwing mandaat Rik Nuytten:

Stemmen voor: 42; Stemmen tegen: 0; Onthouding: 0.

8.3.5. Hernieuwing mandaat Marijke Everaert:

Stemmen voor: 42; Stemmen tegen: 0; Onthouding: 0.



晨星茶餐厅
Lunch Delight

Kom genieten van onze *authentieke Chinese keuken* of een snelle, warme *lunch*.

Voor al uw feesten *banketten* mogelijk tot 450 personen

Open Maandag-Zaterdag
11:30 - 14:30 en 17:00-22:00
Zondag gesloten

Tervuursevest 113
3001 Leuven
016/226889

8.4. Benoeming bestuurders

8.4.1. Benoeming bestuurder Véronique Cornelissen:

Stemmen voor: 39; Stemmen tegen: 1; Onthouding: 2.

8.4.2. Benoeming bestuurder Roselien Buys:

Stemmen voor: 40; Stemmen tegen: 1; Onthouding: 1.

9. Goedkeuring voorstel begroting 2020

Stemmen voor: 38; stemmen tegen: 0; Onthouding: 4. Het voorstel van begroting 2020 wordt met meerderheid van stemmen aanvaard.

10. Trainingen 2020-2021

2020 was goed gestart: wij trainden zoals gewoonlijk in het Universitair Sportcentrum en bij Respiro. Op woensdagavond 11 maart 2020 was onze laatste training voor de lockdown. Maar onze lesgevers hadden snel een alternatief. Zij maakten voor ons filmpjes die wij op YouTube konden volgen. Aanvullend werden livestream sessies gegeven op de uren van onze trainingen. De lesgevers hebben dit vrijwillig en vrijblijvend gedaan waarvoor onze dank.

Begin juli konden we terug starten mits naleven van de gekende voorwaarden, en met registratie van de deelnemers. Onze nieuwe website maakte dit eenvoudig mogelijk voor onze leden en begeleiders. Ondanks de hitte zijn we blijven trainen, maar in aangepaste vorm. Toen code rood afgekondigd werd door het KMI hebben wij toch beslist om 3 trainingen niet te laten doorgaan.

Het wandelen, zwemmen en volleybal zal later weer opgestart worden. De fietsers volgen de fietskalender, vanaf september.

De trainingen in Respiro gaan door volgens de gekende urenregeling, met registratie vooraf.

Over hoe de trainingen de rest van het jaar zullen verlopen, informeren we verder via de gekende kanalen.

De lesgevers en het bestuur trachten maximaal alles te laten doorgaan op een veilige manier. Wij danken de deelnemers voor het goed naleven van de maatregelen.

11. Lidgeld, bijdrage onkosten trainingen en aankoop sportkaart

De bijdrage voor het lidmaatschap bij Harpa blijft ongewijzigd en ziet er als volgt uit:

Het basisbedrag voor het lidgeld	20 euro voor iedereen (wandelaars, fietsers, steunend lid Harpa, Harpa magazine, Respirotrainers en sporters in
Aankoop sportkaart KUL	50 euro (voorwaarde is dat de prijs die Harpa aan de KUL moet betalen gelijk
Aankoop sportkaart KUL voor gepensioneerd van KUL	27 euro (voorwaarde idem)
Bijdrage kosten conditietraining in Sportkot	34 euro

BEGROTING 2020

Inkomsten	2019	2019	2020
		Begroting	
Lidgelden	15 910,00	16 524,00	13 300,00
Steunende leden	1000,00	1126,00	
Tijdschrift advertenties	2 450,00	650,00	2 000,00
Sponsors	4 705,00	4 931,69	600,00
Benefiet/Daguitstap/T-shirts (netto)	1 300,00	1 327,01	
	25 365,00	24 558,70	15 900,00

Uitgaven	2019	2019	2020
		Begroting	
Kostenvergoeding kinesisten	12 310,00	12 211,00	8 600,00
Verzekeringskosten	1500,00	1387,30	1400,00
Aankoop en onderhoud materieel		111,59	2 300,00
Tijdschrift (lay-out, drukken, verzender)	6 160,00	4 037,27	4 300,00
Infosessie	800,00	742,86	660,00
Nieuwjaarsreceptie	2 730,00	2 730,00	2 330,00
Sinterklaasgeschenken	100,00	189,27	
Algemene Vergadering	300,00	322,45	300,00
Raad van bestuur	800,00	660,00	630,00
Secretariaat	400,00	295,14	300,00
Bankkosten/betalingsverschillen	80,00	31,76	80,00
Sociaal dienstbetoon	500,00	488,75	200,00
	25 680,00	23 267,39	21 100,00

Saldo: overschot / -tekort **-315,00** **1 291,31** **-5 200,00**

Toelichting

De begroting van 2020 wordt geraamd op een tekort van 5.200 EUR.

Inkomsten:	IN	UIT
- de inkomsten uit lidgelden dalen naar 13.300,00 euro als gevolg van de coronacrisis en de dalende trend van opkomst van nieuwe leden.		3 224,00
- steunende leden ??		1126,00
- terugval van de Koning Boudewijnstichting in de sponsoring		4 331,00
- in 2020 geen benefiet.		1 327,00
- tijdschrift advertenties	1350,00	
Uitgaven:		
- daling van kostenvergoeding kinesisten i.v.m. coronatoestanden.	3 611,00	
- aankoop van nieuwe website (NicoWeb).		2 300,00
- nieuwjaarsreceptie	400,00	
- besparing op de rest van de kosten.	456,00	
	-6 491,00	5 817,00
Saldo vorig jaar:	1 291,00	12 308,00
	-5 200,00	

Voor de training bij Respiro sluit het lid bij Respiro een persoonlijk abonnement af met Harpa korting (toegekend na bewijs van geldig lidmaatschap van Harpa).

Voor de sporters die trainen in het sportkot zijn er de voorbije maanden verschillende trainingen niet kunnen doorgaan. De kostprijs van de sportkaart wordt door de KUL bepaald en zij voorzien geen tegemoetkoming voor de gemiste gebruiksmogelijkheden van hun infrastructuur. Voor de bijdrage "kosten conditietraining" zou Harpa een tegemoetkoming van 10€ kunnen voorzien bij de hernieuwing van het abonnement voor het werkjaar 2020-2021. Het toekennen van deze tegemoetkoming heeft echter een negatieve impact van ± 2300€ op de reeds verlieslatende begroting 2020. Daarom wordt aan de stemgerechtigde leden gevraagd om zich uit te spreken over de toekenning van de tegemoetkoming op de kosten van de conditietraining.

Stemmen voor: 10; stemmen tegen: 25; Onthouding: 7. De tegemoetkoming van 10€ op de kosten van de conditietraining bij de hernieuwing van het abonnement 2020-2021, wordt met meerderheid van stemmen afgewezen.

12. Vragen en opmerkingen

Een lid schrijft: "Het aantal deelnemers en de gemiddelden in het jaarverslag is mij onduidelijk."

Een lid schrijft: Ik feliciteer en dank de trainingbegeleiders en de bestuursleden voor hun tomeloze inzet. Ik stel met enige bezorgdheid de dalende trend in het aantal nieuwe leden vast en vraag mij af hoe wij op een gerichtere wijze nieuwe hartpatiënten kunnen enthousiasmeren om toe te treden tot Harpa en deel te nemen aan de trainingen. Concrete voorstellen heb ik momenteel niet. Misschien kunnen uit de klinieken ontslagen hartpatiënten een nummer van het Harpa magazine toegestopt krijgen zodat zij de weldaden die Harpa hen kan bieden concreter kunnen aanvoelen. Financieel is dit misschien moeilijk om dragen voor Harpa. Een kortere brochure over Harpa, met statistieken over de activiteiten, is misschien wel mogelijk."

Een lid schrijft: "Proficiat en hartelijk dank voor de training-video's op YouTube!"

Een lid schrijft: "Bedankt voor de inzet van gans de bestuursploeg ondanks de moeilijke omstandigheden. Succes aan de nieuwe bestuursleden. Wij staan achter jullie."

Een lid schrijft: "Een belangrijke uitgavenpost zijn de begeleiders; als ik het verslag goed heb begrepen, worden er 3 begeleiders vergoed bij Respiro, ik verneem dat er een korting voor Harpa-leden wordt gegeven, hetgeen prima is, maar ik begrijp niet goed waarom er daar 3 begeleiders vergoed worden. In het verslag van vorig jaar denk ik dat in het dankwoord aan de begeleiders voor wandelingen enz. de begeleiders van de fietsers werden vergeten".

Antwoord bestuur: de 3 begeleiders bij Respiro worden niet vergoed door Harpa maar door Respiro.

Een lid schrijft: "Niet alleen Willy Vanbrabant maar ook alle andere medewerkers, op zowel praktisch als administratief terrein moeten hun steentje wel goed bijdragen gezien het feit dat men nooit, van welke kant dan ook, klachten naar voor hoort komen. Jammer dat Miek Hornikx ons verlaat."

Een lid schrijft: "Ik heb veel respect voor het bestuur voor geleverde werk tijdens en door de covid maatregelen."

Een lid schrijft: "Hoe nieuwe/jongere leden aantrekken?"

Een lid schrijft: "Veel moed aan alle bestuurders en proficiat voor de resultaten!"

14. Slotwoord

De voorzitter dankt alle vaste leden die deelgenomen hebben aan deze digitale Algemene Vergadering voor hun uitgebrachte stemmen.

Proficiat en dank aan het ganse Harpa bestuur voor de uitzonderlijke inspanning om de Algemene vergadering succesvol te hebben laten verlopen.

Willy Vanbrabant, Voorzitter

Miek Hornikx, Secretaris

KOOP JIJ ONLINE? STEUN ONS GRATIS VIA TROOPER BIJ VOLGENDE SHOPS*:

* EN NOG VELE MEER!

POWERED BY 

Online shoppen en terwijl Harpa steunen? Da's kei gemakkelijk via Trooper.

Hoe doe je dat?

Als je op de Trooperpagina van Harpa (<https://trooper.be/harpavzw>) klikt op een shop, weet die shop dat je via Trooper gekomen bent en welke vereniging je wil steunen. Op het moment dat jij je aankoop afrondt op de website van de shop, laten zij ons weten hoeveel geld ze aan Harpa schenken. Dat is soms een percentje van jouw aankoopbedrag, soms een vast bedrag.

HOE KAN JIJ TROOPEN?



Zoek de unieke pagina van je vereniging op trooper.be



Op deze pagina van je vereniging klik je op een shop



Shop en betaal op de webpagina van de shop. Door via Trooper te passeren weet de shop welke vereniging je wil steunen. Zelf betaal je geen euro extra.

HARPA-begeleiding in Respiro

Al meer dan 10 jaar sportieve samenwerking met gasthuisberg Leuven en HARPA vzw.

GROEPSBEGELEIDING



INDIVIDUELE FITNESS met paramedische begeleiding

Elke dinsdag en donderdag van 8u tot 12u en op zaterdag van 13u tot 16u

Maak een afspraak om te starten.

KINESITHERAPIE

Verskillende specialisaties zoals:

- Cardiale therapie
- Ademhalingstherapie
- Manuele therapie
- Orthopedische revalidatie
- Neurologische revalidatie

...



Maak een afspraak om te starten.



RESPIRO Sport- en gezondheidscentrum
Aarschotsesteenweg 33, 3110 Rotselaar
016 60 69 79 - www.respiro.be - info@respiro.be



HARPA CYCLING TEAM



RIT	DATUM	VERTREKPLAATS	BESTEMMING	WEGKAPITEIN
14	26/09/2020	Bertem (Dorpsplein)	Waals Brabant (+/-60 km)	Richard Van Dongen
15	10/10/2020	Wijgmaal brug	Wolfsdonk	Georges Timmermans
16	24/10/2020	Buurthuis (Korbeek-Lo)	Tienen	Rik Nuytten

De tochten vertrekken om 13u30 stipt. De afstand bedraagt 55 à 60 km en de gemiddelde snelheid is 20 km/u. Halverwege de rit is een rustpauze van ongeveer 30 minuten voorzien. Fietshelm en reserveband zijn verplicht. Voor meer info: contacteer Willy De Keyser tel: 0475584527 of via mail: willy.de.keyser1@outlook.be

HARPA WANDELAARS



De drie resterende herfstwandelingen van 2020 gaan door!

03-okt-20	4km 8km	3380 Bunsbeek	PCKE Bunsbeek Bunsbeekdorp 6	Monique Vandenhove Jacques Jonkers	0474/76 21 14	016/77 97 93
17-okt-20	4km 8km	3110 Rotselaar	Squash-center "DE MEANDER" Vakenstraat 18 Parking aan het meer	Ghislain Adams André Billet	0494/29 21 65	016/20 48 41
31-okt-20			GEEN wandeling - ALLERHEILIGEN			
14-nov-20	4km 8km	3271 Averbode	Parking "Het Moment" kruisweg	Fons November / André Boon Maggie Appaerts / Mich Zichet	0479/20 61 23 0471/51 09 83	016/25 12 10 0498/69 32 76

De wandelingen starten steeds om 14.00 uur op de vermelde plaats, tenzij anders aangegeven. Voor details & wijzigingen kan men terecht bij Maggie Appaerts (0471/51 09 83) of Ghislain Adams (0494/29 21 65), André Boon (016/25 12 10) of Mich Zichet (0498/69 32 76)

ASTRONOMIE BIJ HARPA

Joseph Melotte werd het voorbije jaar lid bij Harpa. Hij is gepassioneerd door astronomie. Voor dit magazine vroegen wij hem om wat van zijn kennis met ons te delen.



Deze bijdrage gaat over onze kosmos. We beginnen met enkele gegevens over de aarde:

De omtrek van de aarde is 40.000 km. Als je dit deelt door 2×3.14 krijg je de straal van de aarde. Dit is 6369 km.

De aarde draait rond de zon, samen met de andere planeten, nl. Mercurius, Mars, Venus, Jupiter, Saturnus, Pluto.

In dit zogenaamde zonnestelsel zijn er buiten de planeten nog andere voorwerpen zoals bijvoorbeeld stofwolken, kometen, vallende sterren, enzovoort.

Laten we nu een mooie website bekijken met foto's van al deze objecten, namelijk www.apod.com. Hierin staat apod voor 'astronomical picture of the day'. Iedere dag is er een astronomisch foto te bekijken en dit sinds vele jaren.



<https://apod.nasa.gov/apod/astropix.html>

Men kan, door op 'archive' te klikken, op deze website alle foto's bekijken. Men kan er alle planeten, de zon, onze galaxie, nevels, de Messier objecten, andere galaxiën en nog veel meer bekijken.



<https://apod.nasa.gov/apod/ap200823.html>

Hieronder vindt u een beeldje van de Andromeda nevel M31 (M staat voor Messier object). De Andromeda nevel M31 is een sterrenstelsel met dezelfde vorm als ons eigen sterrenstelsel.



Andromeda ligt op ca 2 miljoen lichtjaar. Lichtjaar is de basis-eenheid voor afstanden. Eén lichtjaar (lj) is de afstand afgelegd door het licht in 1 jaar. Deze is dan $300000 \times 3600 \times 24 \times 365 = 9.46 \times 10^{12}$ km of $9.46 \times 1000.000.000.000$ km.

M100 is een ander spiraalvormig sterrenstelsel. Astronomen hebben de afstand tot M100 bepaald op 60 miljoen lichtjaar.



Andere interessante astronomische objecten zijn dubbelsterren, zwarte gaten, globulaire clusters, neutronensterren, open clusters en witte dwergen. Zeker de moeite om eens op te zoeken!

Joseph Melotte



KHDrukwerken

Industrieweg 108
l.z. Ravenshout 5222
3980 Tessenderlo

T 013 555 733

Info@khdrukwerken.be
www.khdrukwerken.be



Zoals jullie in het verslag van de Algemene Vergadering konden lezen, kwamen Miek Hornikx en Victor Leys einde mandaat in de raad van bestuur van Harpa en kozen zij er voor hun mandaat niet te verlengen. Hun jarenlange en zeer gewaardeerde inzet voor Harpa, mocht dan ook eens goed in de verf gezet worden.

Beste Miek,

Als ik goed ingelicht ben, ben je al 13 jaar actief voor de Harpa vereniging. Jij verzorgde verschillende taken; lesgeven Harpa conditie training, planning en coördinatie van de lesgevers, reanimatielessen aan de harpaleden en hun familie, lidmaatschap van de raad van bestuur, en de laatste jaren ook nog de secretaris van Harpa.

Bedankt voor al je inspanningen, wij zijn bevoorrecht geweest met jou in ons midden. Bedankt voor je werk. Bedankt voor wie je bent. Bedankt voor alles en laat nog eens wat van je horen!

Namens alle Harpa leden en de raad van bestuur, de voorzitter, Willy Vanbrabant



Beste Victor,

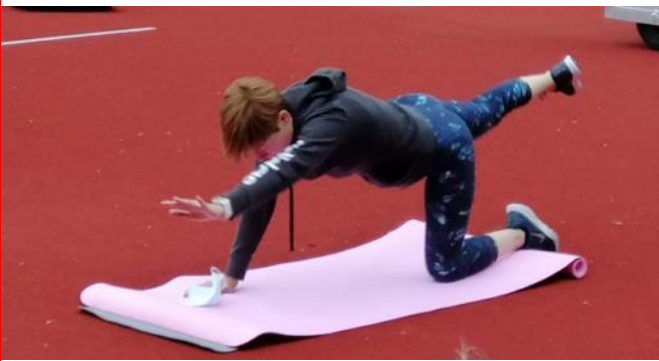
Zelf heb je gekozen om je mandaat als bestuurslid niet meer te verlengen. Wij respecteren jouw keuze en zijn je dankbaar voor de vele jaren die jij je hebt ingezet om Harpa mee te besturen, als materiaalmeester, verantwoordelijke voor de dinsdagtrainingen en de T-shirtverkoop.

We kennen je als een sociaal man, die met een kwinkslag, toch een oplossing kan realiseren.

Dit is geen afscheid want wij hopen je nog lang te mogen ontmoeten op al onze activiteiten.

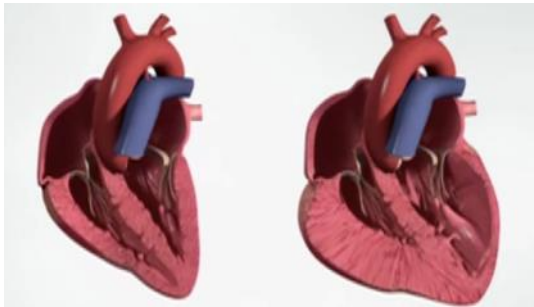
Bedankt voor al je inspanningen, wij zijn bevoorrecht geweest met jou in ons midden. Bedankt voor je werk. Bedankt voor wie je bent. Bedankt voor alles.

Namens alle Harpa leden en de raad van bestuur, de voorzitter, Willy Vanbrabant



WEEK VAN HET HART GEFOCUST OP KORTADEMIGHEID

De Week van het Hart ging door van 21 tot 27 september 2020. Focus lag dit jaar op kortademigheid, één van de belangrijkste en meest zichtbare symptomen van hartfalen. Gedurende deze week vonden in tal van hartvalidatiecentra en ziekenhuizen in ons land evenementen plaats gericht op het beter informeren van de bevolking over hartfalen. Wij nemen deze gelegenheid te baat om hartfalen ook voor jullie nog eens onder de aandacht te brengen.



Het hart is een spier die steeds samentrekt en vervolgens weer ontspant, zo werkt het hart als een pomp om het bloed door het lichaam te laten stromen. Voor een goede pompfunctie, moet het hart goed kunnen samentrekken en vervolgens helemaal ontspannen, en moeten de hartkleppen die de bloedstroom sturen, goed en op het goede moment sluiten en openen. In sommige gevallen pompt het hart minder goed waardoor het niet aan de zuurstofbehoefte van het lichaam tegemoet kan komen. Dit noemt men hartfalen. Bij hartfalen is het hart sterk uitgezet en kan het per samentrekking maar een kleine hoeveelheid bloed uitpompen.

Naar schatting lijdt 2% van de totale Belgische bevolking, of ongeveer 220.000 Belgen, aan hartfalen. Hartfalen treedt meestal op nadat het hart is beschadigd of wanneer het verzwakt is. Dit kan een gevolg zijn van verschillende hartaandoeningen. Hartfalen komt het vaakst voor bij oudere mensen, maar het kan ook bij jongeren voorkomen. Bij jonge mensen is hartfalen dikwijls moeilijk te herkennen.

Het is belangrijk om hartfalen zo vroeg mogelijk op te sporen. Hoe eerder de ziekte wordt ontdekt, hoe beter de oorzaak kan worden aangepakt en hoe trager de ziekte zich ontwikkelt. Daarom koos de Belgische Cardiologische Liga er voor om hier een bewustmakingscampagne in De Week van het Hart aan te wijden met als slogan "Last van Kortademigheid? Uw verjaardag is de perfecte gelegenheid om de eerste symptomen van hartfalen op te sporen".

De meest voorkomende en één van de vroegste manifestaties van hartfalen is kortademigheid. Dit treedt het allereerst op bij een flinke fysieke inspanning maar later ook bij lichtere fysieke activiteit en uiteindelijk ook in rust. Naast kortademigheid en ademhalingsmoeilijkheden zijn belangrijke symptomen van hartfalen ook een verlies van bewegingsvermogen, een gevoel van verstikking bij het liggen, zwelling van bepaalde delen van het lichaam (oedeem) en plotselinge gewichtstoename. Vroegtijdige diagnose maakt het mogelijk een passende strategie te ontwikkelen bij de behandeling van de ziekte. Behandeling kan met medicatie, maar ook door verandering van levensstijl en regelmatige, aangepaste conditietraining. Waar men vroeger vaker genoodzaakt was een harttransplantatie uit te voeren bij zwaar zieke hartpatiënten is men vandaag door goede opvolging van patiënten met hartfalen en door het opstellen van een nauwkeurig uitgebalanceerd medicatieschema, in staat een harttransplantatie ofwel met enkele jaren uit te stellen of zelfs volledig te vermijden.



Geschreven door Roselien Buys

Bronnen:

<https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/09/20/week-van-het-hart-focust-op-kortademigheid/>
<https://www.liguecardioliga.be/week-van-het-hart-2020/>
https://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art_id=855

HENRI 'RIEKE' VANHOVE

31 mei 1942 - 28 maart 2020

Echtgenoot van Denise Verheyden

Trouw Harpa-lid nr. 992

AGNES STRUYF

10 januari 1942 - 4 juni 2020

Echtgenote van François Van Der Talen

Trouw Harpa-lid nr. 584

RENÉ BOGAERT

21 juni 1939 - 8 juni 2020

Echtgenoot van Marie-Lou Block

Trouw Harpa-lid nr. 752

Gewezen bestuurslid van Harpa

FRANS VAN ESSCHE

17 augustus 1937 - 16 juli 2020

Echtgenoot van Cecilia Mergaerts

Trouw Harpa-lid nr. 516

LOUIS MEEUS

4 april 1939 - 20 juli 2020

Echtgenoot van Germaine Huyens

Trouw Harpa-lid nr. 448

Hoe zeere vallen ze af

Guido Gezelle, 1894

Hoe zeere vallen ze af,
de zieke zomerblaren;
hoe zinken ze, altemaal,
die eer zo groene waren,
te grondewaard!

Hoe heerlijk zijt gij ook
nu, boomen al, bedegen;
hoe schamel, die weleer
des aardrijks, allerwegen,
de schoonste waart!

Daar valt er nog een blad;
het wentelt, onder 't vallen,
den allerlaatsten keer,
en 't gaat de duizendtallen
vervoegen thans;
zoo zullen ze, een voor een,
daarin de winden bliezen
vol luider blijdszaamheid,
nu tonge en taal verliezen,
en zwijgen gansch.

Hoe zeere vallen ze af,
onhoorbaar, in de lochten,
en schier onzichtbaar, in
de natte nevelvuchten
der droeve maand,
die, 't ijzervaste spur,
ontembaar ingetreden,
die al de onvruchtbaarheid,
die al de onvriendelijkheden
des Winters baant!

Daar valt er nog een blad,
daar valt er nog een, uit de bogen
der hoge boomenhalle,
en 't dwerscht den onbewogen
octobermist:
't en roert geen wind, geen een,
maar 't leken, 't leken tranen,
die men gevallen zou
uit weenende oogen wanen:
één kerkhof is 't!

Gij, blaren, rust in vree,
't en zal geen een verloren,
geen een te kwiste gaan
voor altijd: hergeboren,
die dood nu zijt,
zal elk van u, dat viel,
de zonne weer ontwekken,
zal met uw groenen dracht
de groene boomen dekken
te zomertijd.

O Zomer!... Ik zal eens
ook Adams zonden boeten,
gevallen en verdord
in 's winters grafstee, moeten;
maar, 's levens geest,
dien Gij gesteken hebt
in mijn gestorven longen,
dien zult Gij mij voor goed
niet laten afgedwongen,
die 't graf ontrest!

Lokale en seizoensgebonden producten, de voordelen op een rijtje!

Door het grote aanbod aan geïmporteerde producten in de supermarkt is het eten van seizoensgebonden en lokale producten iets wat de meeste mensen tegenwoordig minder doen. Het eten van seizoensgebonden en lokale producten is echter om verschillende redenen beter voor mens en milieu. Om te weten welke producten in welke seizoenen het best gegeten kunnen worden en welke van deze producten lokaal geproduceerd worden, kan u gratis de site van lekker van bij ons raadplegen (www.lekkervanbijons.be). Hierop vindt u groente- en fruitkalenders terug die op een eenvoudige manier weergeven wanneer welke producten het best gegeten kunnen worden.



Het is goed voor het milieu

Dankzij het eten van seizoensgebonden producten kan iedereen zijn steentje makkelijk bijdragen aan het milieu. Producten die niet seizoensgebonden zijn, zijn in de meeste gevallen afkomstig van verre landen waar het klimaat gunstiger is voor het produceren van deze voedingsmiddelen. Het transport van deze voedingsmiddelen kost enorm veel energie en zorgt voor heel wat uitstoot. Het is bijgevolg vanzelfsprekend dat een appel die van een lokale boerderij komt een kleinere ecologische voetafdruk heeft dan een ananas uit Brazilië die al een hele reis achter de rug heeft. Bij groenten en fruit is het verplicht een land van herkomst op het etiket weer te geven. Dit zorgt ervoor dat u steeds kan nakijken hoe ver uw stuk fruit of groente reeds gereisd heeft. [2] Vruchten die afkomstig zijn van Zuidelijke landen zoals bananen, mandarijnen of kiwi's, kun je ter afwisseling eten, bij voorkeur in de wintermaanden. [2]

Let op, lokale producten zijn niet altijd de meest duurzame keuze. Bij het produceren van voedingsmiddelen die buiten het seizoen worden gekweekt, wordt er in de meeste omstandigheden gebruik gemaakt van serres en andere technologische snufjes om tot een goed eindproduct te komen. Dit verbruikt eveneens enorm veel energie en is niet gunstig voor het milieu. Een voorbeeld hiervan is een komkommer die in een serre geteeld wordt. De teelt van deze komkommer in een serre verbruikt 100 keer meer energie dan de teelt in open lucht. [2]

Het is vaak goedkoper

We merken allemaal dat een bakje aardbeien in de winkel of in een fruitkraam langs de weg minder kost wanneer het aardbeiseizoen begint. Hoe groter het aanbod aan een product, hoe lager de prijs. Wanneer u seizoensgebonden groenten en fruit eet, zal u merken dat dit ook voor de portemonnee een verschil zal maken. Tijdens het seizoen is er namelijk een overaanbod aan deze voedingsmiddelen en zal de prijs dalen. Zo zorgt het kopen van seizoensgebonden producten ervoor dat je minder geld kwijt bent in de winkel.

Het is vaak gezonder

Zoals hierboven vermeld, komen seizoensgebonden en lokale producten in de meeste gevallen van lokale handelaars. Ze moeten bijgevolg een kortere weg afleggen tot ze op ons bord terechtkomen. Producten die een langere weg afleggen worden dikwijls behandeld met verschillende chemicaliën om minder snel te bederven. Ook bepaalde vitaminen (bv. Vitamine C) gaan verloren wanneer verse producten een langere weg afleggen. Zo zijn er vitaminen die verloren gaan bij het aanraken, bewaren of bereiden van een product. Onderzoek toont aan dat verse erwten tot 50% van hun gehalte aan vitamine C verliezen op slechts 1 tot 2 dagen na oogsting. Bij verse spinazie is er een verlies aan vitamine C van 100% op minder dan 4 dagen. Er kan bijgevolg vastgesteld worden dat een vers voedingsmiddel dat langer onderweg is minder vitaminen aanbrengt dan een product dat lokaal en vaak ook seizoensgebonden is. [4]

Enkele tips & weetjes:

- ◆ Wanneer u toch graag eens een fruit- of groentesoort wil eten die niet lokaal of seizoensgebonden is, kan u best kiezen voor de versie in de diepvriezer. Deze bevatten vaak het meest voedingsstoffen en hebben een minder grote invloed op het milieu. [1]
- ◆ Ook vis is seizoensgebonden. Bepaalde vissoorten zoals paling, forel of zalm worden gekweekt en kan je doorheen heel het jaar eten. Andere vissen zal u dus goedkoper en meer lokaal terugvinden tijdens bepaalde maanden in het jaar. De seizoen kalender van de verschillende soorten vissen kan je eveneens terugvinden op www.lekkervanbijons.be. [3]
- ◆ Plantaardige vetten hebben niet alleen een betere vetzuursamenstelling dan boter maar zijn ook beter voor het milieu. Binnen de groep van plantaardige vetten heeft olijfolie meer water nodig dan andere lokale oliën zoals lijnzaad-, koolzaad-, zonnebloem- of maisolie. U kan dus beter voor een lokale olie kiezen! [1]
- ◆ Volkorengranen zijn niet alleen gezonder maar hebben ook een minder grote invloed op het milieu doordat deze een korter bewerkingsproces ondergaan. [1]

Geschreven door Emma Deroo, Nikki Vandegaer, Kathleen Gerits, Goedele Vandamme, Diëtisten Competentiecentrum klinische voeding UZ Leuven

Bronnen:

[1] Vlaams instituut Gezond Leven. Voedingsdriehoek. 2020. Beschikbaar via <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek>. Geraadpleegd op 15 juli 2020.

[2] Velt. Waarom lokale producten? 2020. Beschikbaar via <https://velt.be/ecologisch-leven-je-keuken/elk-seizoen-vers-van-hier/waarom-lokale-producten>. Geraadpleegd op 15 juli 2020.

[3] Lekker van bij ons. 2020. Beschikbaar via <https://www.lekkervanbijons.be/>. Geraadpleegd op 15 juli 2020.

[4] Rickman J. C., Barret D. M., Bruhn M. C. (2007, 14 maart). Review Nutritional comparison of fresh, frozen and canned fruits and vegetables. Part 1. Vitamins C and B and phenolic compounds. Journal of the Science of Food and Agriculture, p. 930-944.



Herfstrecept: warmoespakketjes met (soja)gehakt



Het stevige, vlezig blad maakt warmoes, een herfstgroente bij uitstek, heel geschikt om er pakketjes mee te maken. Dit recept is gebaseerd op japrak, groenekoolrolletjes gevuld met een mengeling van rijst en gehakt, uit de Balkankeuken. Doordat de pakketjes traag garen in tomatenbouillon nemen ze de smaak helemaal op en wordt het warmoesblad boterzacht. <https://velt.be/keukenpraatjes-9>

Ingrediënten (voor 4 personen)

- ◆ 8 grote warmoesbladeren
- ◆ 200 g gekookte rijst
- ◆ 100 g gekruide (soja)gehakt
- ◆ 200 ml groentebouillon
- ◆ olijfolie
- ◆ 3 tenen knoflook
- ◆ 3 uien
- ◆ 1 el (gerookt) paprikapoeder
- ◆ 1 tl chilipoeder of een chilipeper
- ◆ 10 grote tomaten
- ◆ 3 laurierbladeren en 1 takje tijm
- ◆ peper en zout

Optioneel:

- ◆ 80 g fijngehakte peterselie
- ◆ 80 g paneermeel
- ◆ 150 g geraspte kaas

Bereiding

- ◆ Blancheer de bladeren van de warmoes. Spoel ze met koud water en laat ze uitlekken.
- ◆ Kook de rijst gaar en laat hem afkoelen.
- ◆ Versnipper 2 uien. Stoof ze glazig in een eetlepel olijfolie met de geperste tenen knoflook, paprikapoeder en chili. Snijd de tomaten in blokjes en voeg ze samen met de laurierbladeren en het takje tijm bij de uien. Laat 10 minuten stoven. Voeg 200 ml groentebouillon toe en laat op laag vuur een halfuur sudderen. Haal de laurierbladeren en het tijmtakje eruit. Mix de saus en breng op smaak met peper en zout.
- ◆ Verwarm de oven voor op 180° Celsius.
- ◆ Bak het (soja)gehakt goudbruin in een scheut olijfolie. Meng de rijst door het mengsel en breng het geheel op smaak met peper en zout.
- ◆ Schep telkens een flinke eetlepel 'gehakt' onderaan op de steel van een warmoesblad. Rol het blad op vanaf de steel met het bolletje gehakt erin. Sla op het einde de randjes van het blad rond het rolletje.
- ◆ Leg de rolletjes in een ingevette ovenschaal. Overgiet ze met de tomatensaus. Zet de schaal 30 minuten in de oven.
- ◆ Werk eventueel af met een mengeling van fijngehakte peterselie en paneermeel of wat geraspte kaas.

DE ROOVER L. & ZON



BOUWWERKEN RENOVATIE DAKWERKEN

TREMELOSESTEENEG 210
3130 BETEKOM

016 53.21.23
0495 57.78.46

krisderoover@pandora.be

D'STORE

dstore.be | Hoogstraat 35c | Bierbeek

Alles voor een actief leven

D'Store is dé grootste sport- en vrijetijdswinkel uit de regio Leuven. Wij beschikken over een **mega-aanbod aan kledij, accessoires en schoenen**. Kom langs in één van onze 8 afdelingen en vind er de grootste merken tegen de laagste prijzen.

Openingsuren

Elke werkdag open van 10 tot 19u.
Dinsdag is onze vaste sluitingsdag
Elke zaterdag, zon- én feestdag open van 10 tot 18u

016/46 24 10 | info@dstore.be | www.dstore.be



- Sports
- Bike
- Outdoor
- Fashion
- Jeans
- Snow
- Kids
- Beach & Swim

8 winkels onder 1 dak

LAMBRECHTS ^{BVBA} Tuinmachines

Tervuursesteenweg 217 – 3001 HEVERLEE – Tel. 016/22.86.44

info@lambrechts-tuinmachines.be
www.lambrechts-tuinmachines.be

HONDA
POWER EQUIPMENT

DE HARPA WEBSITE

De Harpa website wordt steeds vaker geraadpleegd en gebruikt door de leden. Al bij al is het een geluk bij een ongeluk dat wij de inschrijvingen op de trainingen kunnen laten gebeuren via de evenementenkalender van onze website, zodat wij steeds voldoen aan de verplichtingen voor registratie in het kader van de COVID-19 maatregelen.

De website is te bereiken op het adres: harpa.be De website is bereikbaar en bruikbaar zowel op een computer, een tablet of een smartphone.

Harpa leden kunnen aanmelden op de website als volgt:

Rechtsboven op de website staat het woord "Aanmelden" met eronder twee velden:

- ♦ Het eerste veld is uw gebruikersnaam. Vul hier uw mail adres in.
- ♦ Het tweede veld is uw wachtwoord. Dit is ingesteld op uw HARPA lidnummer, en bevat vier cijfers. (Is uw lidnummer maar 3 cijfers, begin met een nul).

The screenshot shows the Harpa website interface. At the top, there is a navigation bar with links: "Ons aanbod", "Informatie", "Contacteer Ons", "Lid worden", and "Aanmelden". The "Aanmelden" link is highlighted with a red arrow. Below the navigation bar, the main content area is titled "Welkom bij Harpa" and "Covid-19". A message from the Harpa board is displayed, explaining the impact of COVID-19 on training and the need for registration. To the right, a red box highlights the login form, which includes fields for email and password, a "Log in met je e-mail en wachtwoord" label, a "Inloggen" button, and links for "Gebruikersnaam vergeten?" and "Wachtwoord vergeten?". Below the login form, a section titled "Aankomende evenementen" shows a message: "Er zijn geen komende evenementen".

Als U ingelogd bent, ziet U een ander scherm, namelijk de nieuwsberichten bestemd voor de Harpa leden.

- ♦ U kunt uw wachtwoord eventueel veranderen naar een ander dat U liever gebruikt. Daarvoor klikt U op de link "Mijn Harpa" rechts bovenaan. Bekijk ook uw andere gegevens in dit menu en pas aan waar nodig. Uw gegevens zijn alleen zichtbaar voor uzelf en voor twee beheerders van de site. Zij worden nooit gedeeld met derden, tenzij de begeleiders van de trainingen, voor het geval van reanimatie.
- ♦ Om de berichten bestemd voor de Harpa leden te kunnen lezen is deze aanmelding steeds verplicht. Zodoende kunnen wij een onderscheid maken tussen informatie bestemd voor het brede publiek, en informatie bestemd voor onze leden.
- ♦ U zult ook alle activiteiten kunnen zien die bestemd zijn voor Harpa leden, (de eerste vier activiteiten zijn vermeld in de rechterkolom; daaronder is een kalender waar U evenementen verder in de toekomst kunt aanklikken en bekijken). U zult kunnen inschrijven al deze evenementen (Inschrijven is een blauwe knop met het woord "Inschrijven" voor iedere activiteit. Iedere activiteit vraagt een aparte inschrijving omwille van COVID-19). Na inschrijven kunt U altijd uw reservering annuleren.
- ♦ Op het menu "Mijn Harpa" staan ook "Tips voor het gebruik van deze website". Klik ook daar eens op, want daar ziet U hoe U bepaalde taken kunt uitvoeren.



Ons aanbod

Informatie

Contacteer Ons

Lid worden

Mijn Harpa

Aanmelden

U bevindt zich hier: [Welkom](#) / [Informatie](#) / [Nieuwsberichten](#)

Nieuwsberichten

Vernieuwing lidmaatschap Harpa

De meesten onder U weten dat het lidmaatschap van Harpa loopt van 1 oktober tot 30 september van het volgende jaar. Zo zijn we gesynchroniseerd met de KUL.

- ♥ U krijgt eerstdaags een eerste herinnering om het lidmaatschap te hernieuwen. Wij zullen dit ook publiceren in het Harpa magazine.
- ♥ Vanaf onze website kan de **hernieuwing** gebeuren met enkele eenvoudige klikken. Het is mogelijk de nodige aanpassingen in uw **profiel** te doen, zodat alles zo correct mogelijk opgeslagen wordt. Uw profiel wordt met niemand gedeeld, tenzij met de begeleiders van de trainingen.
- ♥ Ook de **betaling** kan nu via de website. Dit is even eenvoudig als het bestellen van een treinticket via internet, of het betalen van een aankoop als je iets bestelt op het web.

Als er suggesties zijn voor verbetering horen we het graag!

Het bestuur

Wie met de website problemen heeft, of er helemaal niet geraakt vragen wij een mailtje te sturen naar harpasport@harpa.be. Wij zullen U graag verder helpen vanaf dit mailadres.

Deze website maakt de administratie van onze leden, en uw eigen beheer van het Harpa lidmaatschap een stuk gemakkelijker. Het laat ook toe gericht berichten naar de leden te sturen, per training of activiteit.

Suggesties zijn steeds welkom!

Rik Nuytten - Harpa bestuurder - Verantwoordelijk voor Informatica

Aanmelden

Hallo Rik Nuytten,

[Uitloggen](#)

Status Lidmaatschap

♥ Uw **Harpa Lidmaatschap** zal verlopen op **30-09-2021** (397 dagen)

Aankomende evenementen

♥ **Vrije training Respiro - Zaterdag**

📅 29/08/2020 13:00

♥ **Fietsen HCT A - AFGELAST**

📅 29/08/2020 13:30



Ons aanbod

Informatie

Contacteer Ons

Lid worden

Mijn Harpa

Aanmelden

U bevindt zich hier: [Welkom](#) / [Mijn Harpa](#) / [Tips voor het gebruik van deze website](#)

Tips voor het gebruik van de website

📅 Laatste bijgewerkt: 09 augustus 2020

Afdrukken van mijn lidkaart

- ♥ Selecteer "Mijn Harpa" (helemaal rechts in het menu)
- ♥ Ga naar "Mijn Profiel"
- ♥ Selecteer "Mijn Lidmaatschappen"
- ♥ Klik op Download in de rechtse kolom

Druk af.

Hoe kan ik zien voor welke activiteiten ik ingeschreven ben op de Harpa website?

- ♥ Log in op de website
- ♥ Ga naar "Mijn Harpa" (rechts bovenaan)
- ♥ Selecteer "Mijn Profiel"
- ♥ Selecteer "Mijn inschrijvingen" (vierde tab onder de tekst "Mijn profiel")

In deze lijst kunt U ook inschrijvingen annuleren

Mijn profiel

Tips voor het gebruik van deze website

Bestuur

Foto's

Verzekeringen

Formulieren Mutualiteit

♥ Uw **Harpa Lidmaatschap** zal verlopen op **30-09-2021** (397 dagen)

Aankomende evenementen

♥ **Vrije training Respiro - Zaterdag**

📅 29/08/2020 13:00

♥ **Fietsen HCT A - AFGELAST**

📅 29/08/2020 13:30

Nieuw hart

De chirurg vraagt aan een verpleegster: "En hoe gaat het met onze hartpatient bij wie we een hart hebben geïmplantéerd?" "Goed", zegt ze, "hij heeft me zelfs een paar keer ten huwelijk gevraagd." "Goed", zegt de dokter, "zijn hart is klaar nu zijn HERSENS nog".

Kind: "Mama mag ik buiten spelen?"
Moeder: "nee". Oma: "Laat dat jochie toch buiten spelen." Moeder: "Nee, hij moet eerst leren om naar zijn moeder te luisteren." Kind: "Mama waarom luister jij niet naar jouw moeder?"

Gezondheid

Toen men aan Marietteke vroeg hoe het kwam dat ze op haar 97ste nog steeds zo gezond was, antwoordde ze: Voor een betere vertoring drink ik bier. In geval van verminderde eetlust drink ik witte wijn. Bij een lage bloeddruk, drink ik rode wijn en als ik een te hoge bloeddruk heb drink ik scotch. En als ik verkouden ben, drink ik een jenever.
En toen men haar vroeg wanneer ze dan water drinkt, antwoordde ze: zo ziek ben ik nog nooit geweest.



Huwelijksverjaardag

Een man kwam gisteren in grote moeilijkheden toen hij zijn trouwdag vergeten was.

Zijn vrouw zei hem: "Je kan er beter voor zorgen dat er morgen iets op de oprit staat dat van 0 naar 100 gaat in minder dan drie seconden!"

De volgende ochtend vond de vrouw een pakje op de oprit.

Zij opende het en vond een splinternieuwe badkamerweegschaal...

Logisch

Boer en boerin liggen samen in bed. Zegt de boer: "Als je borsten wat groter waren dan kon ik twee koeien wegdoen." Waarop de boerin zegt: "Als uw banaan wat groter was, dan konden wij de knecht wegdoen"...

Het is groen en erg moe...

Een krop slaap...



Lamuse - DeFeestmeester

Recepties & Feesten voor Bedrijven & Privé

- Vergadering
- Pensionering
- Open deur
- Promotie
- Productlancering
- Verjaardag
- Babyborrel
- Jubileum
- Doctoraat
- Tuinfeest

... en zoveel meer

Voor meer informatie of een vrijblijvende afspraak

www.lamuse.be

www.defeestmeester.be

Jo Van Malcot & Petra Claeys - Tel. 016 623 452 - info@lamuse.be



Lamuse blijft doorgaan! Wij feesten nu zelfs vanaf 2 personen bij u thuis met onze **Lamuse-Box@Home!**

Meer info via www.lamuse.be of 016/623 452.

Vr, Zat & Zon Gratis thuis bezorgd in regio Bierbeek + 20 km.



VERHAEGEN n.v.

Zeer ruime keuze van diverse meubelstijlen in onze meer dan 12.000 m² toonzalen

MEUBELLEN



Open van 9 tot 19uur, woensdag gesloten

Grote Baan 115
3130 BETEKOM

Tel: (016) 56 90 18 Fax: (016) 56 22 32





Willy Vanbrabant

Voorzitter
Verantwoordelijke woensdag- en
vrijdagtraining, zwemmen
T: 016/25 27 01



Marcel Mertens

Ondervoorzitter,
Verantwoordelijke verzekeringen
Verantwoordelijke ledenbestand
T: 016/25 18 38



Prof. Véronique Cornelissen

Secretaris
Verantwoordelijke reanimatie
T: 016/32 91 52



Richard Van Dongen

Penningmeester
T: 0474/ 96 03 08



Rik Nuytten

Verantwoordelijke informatica
Verantwoordelijke Respiro
T: 0477/58 58 42



Roselien Buys

Coördinator trainingen
Verantwoordelijke Harpa Magazine
T: 0486/38 81 76



Marijke Everaert

Verantwoordelijke benefiet
& recepties
T: 0479/45 07 37

COLOFON



HARPA vzw

ZOMERNUMMER 2020

Trimestrieel tijdschrift voor Harpaleden

REDACTIERAAD

- ♦ Jo Beyen
- ♦ Roselien Buys
- ♦ Dominique Michaux
- ♦ Rik Vanbiervliet
- ♦ Willy Vanbrabant

HARPA vzw

Tervuursevest 101 - bus 4071

3001 Leuven

WEBSITE: www.harpa.be

E-MAIL: harpasport@harpa.be

REKENINGNUMMER: BE52 0012 9692 0009



facebook.com/harpa.be

Met dank aan allen die aan dit nummer hebben meegewerkt en die foto's hebben geleverd.

Als je liever niet met een foto verschijnt in het magazine of op de website, graag een seintje.



GARAGE VANDERBORGH

UW PARTNER IN KWALITEIT EN SERVICE

UW ONAFHANKELIJKE VERDELER VOOR FORD - VOLVO - JAGUAR - LAND ROVER



- Verkoop van nieuwe en tweedehands wagens
Ford - Volvo - Jaguar - Land Rover
- Onderhoud en herstellingen
- Carrosserieherstellingen allemerken
- Verkoop van onderdelen en toebehoren
- Bandencentrale
- Financiering en leasing op maat
- Korte en lange termijnverhuur
- Gratis levenslange assistance - 24/24 met mobiliteitsgarantie

GARAGE VANDERBORGH ROTSELAAR
TORENSTRAAT 5, 3110 ROTSELAAR • T. 016 - 44 31 02

GARAGE VANDERBORGH BOORTMEERBEEK
INDUSTRIEWEG 6, 3190 BOORTMEERBEEK • T.:016 - 60 59 59

ontdek ons aanbod op:
www.garage-vanderborght.be

